

# Lelki egyensúly

## Lelki egyensúly

Itt elsősorban az érzelmi kiegyensúlyozottságra gondolok, például megfelelő önismeretre, hogy tudjam, hirtelen haragú vagyok, de tudjak bocsánatot kérni, ha tudom, hogy órákig rágódom dolgokon, akkor tudjam, hogyan kell oldani például beszélgetéssel, magamból „kiírással” vagy egy nagy sétával. Az egészséges lelki kiegyensúlyozottság lényege, hogy ne maradjanak adott helyzetekhez tartósan negatív érzelmi kötődések. Ezek hamar beépülnek reflexként és a szervezetben elkerülő magatartásként fokozott szimpatikus tónust idéznek elő, ami tartósan fennállva egészségkárosító hatással bír. Valójában a stressz – helyzetek zömének ez áll a háttérében. A ma világában sincs több vagy nagyobb probléma, csak az emberek nem dolgozzák fel megfelelően a helyzeteket, nem tudnak jól alkalmazkodni a változásokhoz, ezért – gyakran folyamatos – stresszt okoznak szervezetüknek, az pedig tartósan fennállva betegséget okoz.

Számtalan példát tudna bárki mondani:

elvált, gyermeküket szerető szülőknél, ha még nem rendezték le érzelmileg, gyakran csattan akaratlanul is a feszültség a gyermekben, a környezeten...

szülői, külső nyomásból választott foglalkozás, ellenszenves főnök miatt a napi szinten konfliktusba torkolló munkanapok, hetek, évek...

Kimondatlan szavak, rendezetlen érzelmi viszonyok, amik mind rányomják a bélyeget, a hatásukat a szervezet működésére és ezáltal az egészségünkre is. Sajnos, ha nem foglalkozunk ezzel tudatosan, akkor kialakul egy olyan egyensúly, ami akár hosszú ideig fogva tart és csak egy-egy panasz, betegség kapcsán derül ki, hogy az egész azután kezdődött, hogy...

Adott lelki állapotunkhoz tökéletes kifogásokat találunk, viselkedésünket ráfogjuk a jellemünkre, a helyzetünket a körülményekre, a reakcióinkat másokra és észre sem vesszük, hogy az nem jó nekünk, terheli a testünket-lelkünket. Valójában nehéz életmódi tényezőnek tekinteni, mégis életvitelünk változtatásával tudjuk neveltetésünket, tapasztalásainkat módosítani, ezzel csökkentve a szervezetünket terhelő stresszt, és így mégis jelentős a szerepe a megelőzésben, egészség megőrzésben.

A legtöbb esetben csak néhány negatív érzelmi helyzet vésődött be a gondolataink közé és teszi rá lenyomatát az életünkre. Egy-egy kibeszélés, naplózás, probléma feltáró (és megoldásban is irányt mutató) szakember egyszerűen segíthet a lelki egyensúly kialakításában. Számos lehetőség segít önmagunk megismerésében is, bátran keressük meg, mi az, ami számunkra is bizalomkeltő, támogató. A fontos, hogy a lelkünket nyomasztó – akár friss, akár régi szituációkról legyen szó – negatív érzelmi töltettől valamilyen módon mentesítsük magunkat és alakítsunk ki egy feszültséget nem okozó gondolatrendezést, gondolatmenetet.

További információkért kattintson [ide](#).